निवेदन

—✣—

'विद्यार्थियोंका सच्चा मित्र' के १० से १९ वें तकके १० अध्यायोंमें केवल तमाखूके दोष दिखलाये गये हैं। कई मित्रोंकी सम्मतिसे केवल उन्हीं अध्यायोंको उद्धृत करके यह छोटी-सी पुस्तक जुदा भी प्रकाशित की जाती है। हमारा विश्वास है कि देशको एक वड़े भारी दुर्व्यसनसे छुड़ानेके कार्यमें यह पुस्तक वहुत ही उपयोगी सिद्ध होगी। इसका घर-घर प्रचार होना चाहिए।

—प्रकाशक।

Printer—M. N Kulkarni, Karnatak Press, 318 A, Thakurdwar, Bombay.
Publisher:—Nathuram Premee, Hindi Grantha-Ratnakara-Karyalaya, Hirabag, Bombay 2

तमाखूसे हानियाँ

१–दाँतोंकी खराबी।

वास्तवमें तमाखूसे कोई भी लाभ नहीं होता। लोग बिलकुल मिथ्या भूलमें पड़कर उससे फायदा होना बताते हैं। कितने ही लोग कहते हैं कि तमाखूसे और चाहे जो नुकसान होते हों पर दाँत तो जरूर ही मजबूत हो जाते हैं। ठीक है, मैं भी कहता हूँ कि मिट्टी खानेसे चाहे और बहुतसे नुकसान पहुँचते हों, पर भूखा पेट तो जरूर भर जाता है! क्यों, हँसे क्यों? मिट्टी खानेसे पेट नहीं भरता? तमाखू खाने-पीनेसे दाँत मजबूत होनेकी बात भी इसी तरहकी है। दाँत उन लोगोंके मजबूत होते हैं, जिनके दाँतोंकी जड़ें मजबूत होती हैं, जिनके मुँहकी भीतरवाली चमड़ीका पुर्त अच्छा होता है, जिनकी अन्न-नलिका और जठर नीरोग होते हैं। शरीरशास्त्रद्वारा यह बात सिद्ध हो चुकी है कि तमाखू खाने पीने अथवा सूँघनेसे दाँतोंकी जड़ें ढीली पड़ जाती हैं, मसूढे खराब हो जाते हैं और अन्ननलिका तथा जठरकी झिल्लीको खास तौरसे हानि पहुँचती है। यदि तुम मेरे साथ चलोगे, तो मैं तुमको तमाखूके दुर्व्य-

सनवालोंके दाँत दिखा दूँगा। तुम देखोगे कि उनके दाँत तमाखू न सेवन करनेवाले मनुष्योंकी अपेक्षा जरा भी अधिक मजबूत नहीं, वल्कि निर्बल हैं। दाँत निर्बल होनेके और भी वहुतसे कारण हैं। इस लिए जिनके दाँत दॅातोन न करनेसे, किसी रोगसे, शराव पीनेसे, अथवा ऐसे ही किसी कारणसे विगड़ गये हों, उनके साथ यह मिलान नहीं होना चाहिए। क्योंकि यदि तमाखूका सेवन करनेवाला दाँतोंकी रक्षाके अन्य नियमोका पालन करता हो, तो उसके दाँत वैसे नियमोके नहीं पालन करनेवालेकी अपेक्षा अच्छे हो सकते हैं; परन्तु दन्तरक्षाके नियमोंके पालन करनेवाले और व्यसनहीन पुरुषकी अपेक्षा तो कदापि अच्छे नहीं हो सकते।

कितने ही तमाखू खानेवालोंकी डाढें नहीं दुखतीं। ऐसे लोग कभी कभी यह समझ लेते हैं कि तमाखू खानेसे डाढें नहीं दुखतीं। परन्तु इसका कारण यह है कि उनकी डाढोंके ज्ञानतन्तु तमाखुके जहरसे मूर्च्छित रहते हैं और इससे वे दुःखका अनुभव नहीं कर सकते। इसीको अज्ञानी लोग तमाखूका फायदा समझ लेते हैं। ऐसा कोई विरला ही तमाखू खानेवाला होगा, जिसके दाँत बुढ़ापेमें सड़ न गये हो या गिर न गये हों। परन्तु ऐसे किसी विरलेका उदाहरण देनेसे यह न समझ लेना चाहिए कि तमाखूसे दाँत खराव नहीं हो जाते या नहीं गिर जाते। वैसे तो कोई कोई शरावी भी दीर्घजीवी होते हैं, पर इससे यह नहीं माना जा सकता कि शराव पीनेसे लोग दीर्घजीवी होते हैं। यदि किसी गले तक ठूँस-ठूँसकर खानेवालेको दूसरे दिन अजीर्ण या अपच न मालूम हो, तो क्या यह समझना चाहिए कि गले तक ठूँस-ठूँसकर खानेसे अजीर्ण नहीं होता?

यदि कोई चमारका बच्चा गन्दी जगहमें, कूड़े या कचरेके ढेरपर रात-दिन खेलता-कूदता हो और फिर भी बीमार न पड़ता हो, तो इनसे क्या यह निश्चय कर लेना चाहिए कि गन्दी जगह, कचरे या कूड़ेके ढेरमें रहनेवाले बीमार नहीं होते ? ऐसे उदाहरणोंसे तो केवल यही सिद्ध होता है कि ऐसोंका शरीर-सगठन जन्मसे ही सुदृढ होनेसे रोगके कारण उपस्थित होनेपर भी रोग उनपर सहज ही आक्रमण नहीं कर सकता। इसी तरह यदि किसी विरले तमाखू खानेवालेके दाँत नष्ट या गिर न गये हों, तो मानना होगा कि उसका शरीरसङ्गठन दृढ है अथवा उसने तन्दुरुस्तीके दूसरे नियमोंका पालन किया है। किन्तु यह बात तो सिद्ध ही है कि तमाखू खानेकी आदत यदि उसे न होती, तो उसके दाँत और भी अधिक मजबूत होते।

किसी किसी तमाखू खानेवालेके दाँत जल्दी नहीं गिर जाते, पर खराब तो जरूर ही हो जाते हैं। यदि तुम ऐसे लोगोंके दाँत देखोगे, तो मालूम होगा कि वे पोले पड गये हैं, और उनकी जड़ें बिल्कुल निकम्मी हो गई हैं। दुनियाके प्राय. सभी डाक्टरोंकी राय है कि तमाखू जहरीली वस्तु है, साथ ही उसमें ढीला कर देनेका भी गुण है, इस लिए उससे दाँतोंको जरूर हानि पहुँचती है।

कृपालु ईश्वर या दयावती प्रकृतिने ऐसी योजना की है कि मनुष्यके दाँत जब तक वह जीता रहे तब तक अवश्य बने रहें। परन्तु यह बड़े दु खकी बात है कि लोग तमाखू खा, पी, और सूँघकर दाँतोंको ४० या ५० वर्षकी ही अवस्थामें ही खराब कर डालते और गिरा देते है।

२—तमाखूसे स्वर, इन्द्रियों और रुचिका बिगाड़।

यह बताया जा चुका है कि तमाखू खाने, पीने या सूँघनेसे दाँत बिगड़ते हैं। अब इससे होनेवाली जो दूसरी हानियाँ हैं, उनको सुनो। तमाखूसे मनुष्यका गला बिगडता है *। तुमने किसी तमाखू सूँघनेवालेका गाना सुना है? यदि नहीं, तो मौका मिलनेपर ध्यान देकर सुनना। चाहे कितना ही अच्छा गानेवाला हो, पर उसका स्वर तुमको बहुत कुछ बिगडा हुआ मालूम होगा। उसके स्वरकी मिठासमें तुम्हें न्यूनता जान पड़ेगी। जितने वकील, शिक्षक, व्याख्याता आदि तमाखू सूँघनेके व्यसनी होते हैं, उनका गला थोड़ा बहुत बिगडा हुआ अवश्य होता है। केवल तमाखू सूँघनेसे ही गला बिगड़ता है, यह बात नहीं है। तमाखू खाने-पीनेसे भी गलेकी ऐसी ही दुर्दशा हो जाती है। तमाखू पीने तथा खानेसे नाकके भीतरकी चमडी रूखी (रूक्ष) हो जाती है और इससे गला बिगड जाता है। धुआँ जहाँ जहाँ जाता है वहाँ वहाँ कालिख जमाये बिना नहीं रहता. कारण धुएँमें जले हुए पदार्थके परमाणु रहते हैं। रसोईघरमें चूल्हेके पासकी भीतें और खिडकियाँ काली हो जाती हैं। तमाखूके धुएँमें भी तमाखूके जले हुए काले

---

* "तमाखू सूँघते समय हवाका मार्ग रुद्ध कर देती है और वह गलेको बिगाडे बिना नहीं रहती।"—डॉ० रश।

परमाणु होते हैं और वे जिस जिस भागको छूते हैं, वे सब भाग काले पड़े बिना नहीं रहते। तुमने कभी चिलम पीनेवालोंका काला दुर्गन्धिमय कपड़ा देखा है? यदि बिल्कुल नये उजले कपड़ेकी साफी चिलम पीनेके काममें लाई जाती है, तो तीन चार दिनमें ही एकदम काली दुर्गन्धिमय हो जाती है। क्यों कि, तमाखूके धुएँके परमाणु उसपर जम जाते हैं। तमाखू पीनेवालोंके हाथ, दाँत तथा होंठ धीरे धीरे काले पड जाते हैं। इस तरह जब तमाखूका धुआँ कपड़ों, होंठो, दाँतों और हाथोंको काला किये बिना नहीं रहता, तब नाकके भीतरकी तथा छाती और फेंफड़ोंके अन्दरकी कोमल चमड़ीको क्यों न काला करे और इन अवयवोंकी चमड़ीपर उसके हानि पहुँचाने-वाले काले परमाणु क्यों न ठहरें? इस तरह नाक, गला और छातीके भीतरके पोले भागको अर्थात् स्वर-नलिका तथा अन्न-नलिका आदि भागोंको, जिनका निर्माण शरीरमें अनेक उपयोगी कामोंके लिए किया गया है, तमाखू पीनेवाले जब धुआँ निकलनेका द्वार या चिमनी बना लेते हैं, तब यदि उनका गला बिगड़ जाय और उनको अनेक प्रकारकी हानियाँ पहुँचें, तो इसमें आश्चर्य ही क्या है? धुएँके इन जहरीले परमाणुओंको कुछ न कुछ अंश रक्तमें भी मिल जाता है और सारे शरीरमें विष फैला देता है।

तमाखूसे तीसरा नुकसान यह होता है कि कान, त्वचा, आँख, जीभ और नाक इन पाँचो ज्ञानेन्द्रियोंकी शक्ति घट जाती है।

तमाखूका व्यवहार करनेवालेको सादा भोजन नहीं रुचता। उनको उसमें स्वाद ही नहीं आता। भोजनके जिन पदार्थोंमें,

नमक, मिर्च, खटाई, गरम मसाला खूब पड़ा हो, वे ही उन्हें अच्छे लगते हैं। सादी वस्तुओंके स्वादका ज्ञान उनकी जीभको होता ही नहीं। धीरे धीरे यह हालत हो जाती है कि उन्हें अमृततुल्य स्वाद भी नहीं मालूम होता। जेलमें तमाखू खाने-पीने-सूँघनेवाले कैदियोंको तमाखू नहीं दी जाती है। इससे थोड़े ही दिनोंमें उनकी रुचि सुधर जाती है। इससे भी सिद्ध होता है कि तमाखूसे स्वादेन्द्रिय बिगड़ जाती है।

तमाखू सूँघनेकी शक्तिको भी घटाती है। यदि रहनेके कमरेमें बुरी या अच्छी वास आती हो, तो उसका ज्ञान तमाखू सूँघनेवालेको सब लोगोंसे पीछे होता है और कभी कभी तो होता ही नहीं है। * यह कोई कम हानि नहीं है। शरीरके आरोग्यको बिगाड़नेवाली अस्वच्छ हवाका ज्ञान तमाखू सूँघनेवालोंको नहीं हो सकता और इससे यदि वे अस्वच्छ हवामें अपने समयका बहुतसा भाग बितायें, तो कोई आश्चर्यकी बात नहीं। इसके सिवाय तमाखू सूँघनेवालेके नाकमें मसेका रोग होनेकी भी अधिक सम्भावना रहती है।

तमाखूसे आँखका भी तेज घट जाता है। बहुतसे लोग अज्ञानतावश यह समझ लेते हैं कि तमाखू सूँघनेसे आँखका तेज बढ़ता है। वास्तवमें तमाखू सूँघनेसे आँखके ज्ञान-तन्तु निर्बल हो जाते हैं और आँखसे

---

* सुँघनीके उपयोगसे सूँघनेकी शक्ति बिलकुल नष्ट हो जाती है तथा गलेको हानि पहुँचती है। तमाखू खाने और पीनेसे स्वादेन्द्रिय बिगड़ जाती है। तमाखू सूँघनेवालेंकि नाकमें मसेका रोग हो जाता है।

—जर्नल ऑफ हेल्थ।

पानी झरने लगता है । तमाखू सूँघनेवाले अज्ञानतावश समझ लेते हैं कि आँखोंकी गरमी निकल रही है और यह मानकर वे तमाखू सूंघनेका व्यसन डाल लेते हैं । धुआँ लगनेसे भी आँखोंसे पानी बहता है । इनसे गरमी निकल जाना समझकर यदि आँखोका तेज बढ़ानेवाला मनुष्य धुएँमें ही रहने लगे, तो वह अवश्य अधा हो जायगा । रोनेसे भी आँखोंसे पानी निकलता है, तब क्या रोनेसे आँखोंका तेज बढ़ता मान लेना चाहिए ? आँखोंको तर रखनेके लिए आँखोंके परदोकी मास-ग्रन्थियोंमें (glands) सचित हुआ जल, तमाखू सूँघनेसे अकारण ही बह जाता है । इससे ग्रन्थियोंमें नया जल सचित करनेके लिए तन्तुओंको अधिक परिश्रम पड़ता है और इससे लाभके बदले हानि ही होती है । यदि किसी एक तमाखू सूँघनेवालेकी आँखोंका तेज साठ-सत्तर वर्षकी अवस्था तक घटा हुआ न मालूम हो, तो इससे यह नहीं माना जा सकता कि तमाखू सूंघनेसे आँख बिगड़ती नहीं । दिमागको यदि मेहनत कम पड़ती हो और आँखोंके बलवान् रहनेके और कारण उप-स्थित हों, तो यह सम्भव है कि तमाखू सूँघनेसे आँखोंको अधिक हानि न पहुँचे । परन्तु यह निश्चित है कि यदि तमाखू सूँघनेका व्यसन न डाला जाता, तो आँखें और भी तेज होतीं । तमाखू पीनेसे भी आँखोंका तेज घटता है । जर्मनीके लोगोंका बहुत बड़ा भाग तमाखू पीता है । जिसका परिणाम यह हुआ है कि वहाँ चश्मा लगानेका बहुत अधिक प्रचार हो गया है ।

तमाखू सूँघनेवालोंके ऐसे अनेक उदाहरण मिलते हैं कि वे कुछ न कुछ बहरे हो गये हैं । तमाखू खाने या पीनेवालेके कानोंको तो कम हानि पहुँचती है; पर तमाखू सूँघनेवालेके कानोको तो अवश्य ही बहुत हानि पहुँचती है ।

इस प्रकार जब आँख, कान, नाक और जीभ इन चार इन्द्रियोको तमाखूसे हानि पहुँचती है, तब पाँचवीं स्पर्शेन्द्रियपर भी उसका बुरा असर पड़ता होगा, यह बात अनुमानसे समझी जा सकती है। और यदि त्वचाको कोई हानि न भी पहुँचती हो, तो भी चार इन्द्रियोको हानि पहुँचना कोई मामूली बात नहीं है। तमाखूसे यदि किसी एक ही इन्द्रियको हानि पहुँचती हो, तो बुद्धिमान् आदमीको तमाखूका व्यसन छोड़ देना चाहिए; पर जब चार चार इन्द्रियोंको, दाँतोंको और गलेको तमाखू हानि पहुँचाती है, तब कौन बुद्धिमान् आदमी उसका सेवन करेगा ? कोई भी नहीं।

ग्रीमथमें मि० कमिंग्ज नामका एक मनुष्य रहता था। बीस वर्षकी अवस्था तक उसकी आँखें बिलकुल कमजोर न थीं। उसका शरीर सुदृढ और निरोगी था। इसके बाद उसे तमाखू सूँघनेका व्यसन पड़ गया। पचास वर्षकी अवस्था होनेपर वह तमाखू पीने लगा और खाने भी लगा। ३० वर्ष तक इन तीनों व्यसनोमें वह पड़ा रहा। इसका फल यह हुआ कि उसका शरीर बिलकुल ही बेकाम हो गया। इन्द्रियाँ बिगड़ती रहीं। चौवन वर्षकी अवस्थामें वह चश्माके बिना एक अक्षर भी न पढ़ सकता था। उसके दोनों कानोमें ऐसी आवाज आती थी, मानो अन्दर नगाड़े बज रहे हों। दाहिने कानसे तो वह बिलकुल ही बहरा हो गया था। इस तरह वह दस वर्ष बहरा रहा। अनन्तर डाक्टर मसीकी सलाहसे उसने तमाखू खाना, पीना और सूँघना छोड़ दिया। छोड़नेके बाद पूरा एक महीना भी नहीं बीता कि उसे कानोंसे सुन पड़ने लगा। इसके बाद फिर उसकी यह इन्द्रिय कभी न बिगड़ी। यद्यपि चश्मा छोड़ देनेमें उसे कई महीने लगे; किन्तु आखिर वह छूट ही गया।

इन मनुष्यको शराब पीनेका अथवा और किसी तरहका कोई व्यसन नहीं था। जिस समय तमाखू पीता था, उस समय जिस प्रकार खाता पीता था, उसी प्रकार तमाखू छोड़ देनेपर भी खाता पीता रहा। इससे यह माननेमें कोई अड़चन नहीं मालूम होती कि तमाखूके सेवनसे ही इनकी इन्द्रियां बिगड़ गई थीं।

इस प्रकारके अगणित दृष्टान्तोंसे डाक्टरोंने सिद्ध किया है कि तमाखू इन्द्रियोंको बिगाड़ती है।

३–पचनक्रियाका विगाड़ और झूठी प्यास।

यह बतलाया जा चुका है कि तमाखूसे दाँतोंकी जड़ें ढीली होकर वे निर्बल पड़ जाते हैं। जैसे कमजोर घोड़ेसे गाड़ी नहीं खिंचती, उसी तरह कमजोर दाँतोंसे अन्न जैसा चाहिए वैसा नहीं चबाया जाता और यह कम चबाया हुआ अन्न अच्छी तरह नहीं पचता। इस कारण तमाखूका सेवन करनेवालोंकी पाचनशक्ति अच्छी नहीं रह सकती। व्यसनके आरभमें दाँत इतना नहीं बिगड़ते, किन्तु ४०–५० वर्षकी अवस्थामें अवश्य ढीले पड़ जाते हैं और गिरने लगते हैं। इसलिए तमाखूका उपयोग करनेवालोंका पक्वाशय ४०–५० वर्षकी अवस्थाके बाद निस्सन्देह निर्बल हो जाता है।

तमाखूका व्यवहार करनेवालोंकी पचनक्रिया बिगड़नेके और भी बहुतसे कारण हैं। एक तो तमाखू खाने-पीनेवालोंको बार बार थूकना पड़ता है। और थूक पचनक्रियाको सहायता देनेवाला एक रस है। तमाखू खाने-पीनेके कारण थूकनेकी आदत पड़ जानेसे वह आवश्यकतानुसार

जठरमें नहीं पहुँचता और इससे अन्न अच्छी तरह नहीं पच सकता + । यदि किसी तमाखू खाने-पीनेवालेको थूकनेकी आदत नहीं होती है, तो उसका जहरसे भरा हुआ थूक जठरमें जाकर पचनक्रियामें सहायता पहुँचानेके वदले उसे उल्टा विगाड़ता है । इतना ही नहीं, पेटमें वायु * वढ़ाता है और सच्ची भूख और रुचिका नाश हो जाता है । यदि तमाखूके व्यवहारसे पचनक्रिया अच्छी हो जाती होती और भूख वढ जाने लगती, तो कैदखानेमें कैदियोंको तमाखू न मिलनेसे तथा वहुतसे मनुष्योंको तमाखू छोड़ देनेपर अन्न अच्छी तरह न पचता । पर अव तक यह नहीं सुना गया ।

विद्वान् डाक्टरोंका यह अनुभवसिद्ध कथन है कि तमाखूके दुर्व्यसनसे खाना पचनेकी वात तो दूर रही उल्टे अग्निमान्द्यका रोग हो जाता है । डाक्टर रशका कहना है कि इससे अपचका रोग हो जाता है और खाया हुआ पदार्थ वहुत देरसे और वहुत अपूर्ण रीतिसे पचता है तथा मुँहका रंग विगड़ जाता है । डाक्टर कलन कहते हैं कि तमाखू सूँघनेसे अजीर्ण-विकारके सारे चिह्न होते हुए मैंने देखे हैं । डाक्टर हॉसेकका कहना है कि मन्दाग्नि रोगकी अधिकताका कारण अधिकाशमें तमाखूका दुर्व्यसन है । प्रोफेसर हिचकाक कहते है

+ तमाखू खाने-पीनेवालोंके थूकका वहुत अधिक भाग व्यर्थ वाहर निकल जाता है, इससे पचनक्रिया अच्छी नहीं होती, वल्कि पेटमें वायु हो जाता है। यह वात ऐसी है कि इसे अत्यन्त दुराग्रही मनुष्य भी स्पष्टतासे समझ लेगा ।
—डॉक्टर स्टीफन्सन ।

* यह समझना भूल है कि तमाखू पीनेसे पचनक्रियामें मदद पहुँचती है ।.... ....वैद्योंके निकट ऐसे हजारों रोगी आते हैं, जिनकी पाचनशक्ति तमाखूके दुर्व्यसनसे विगड़ी होती है ।—डॉ० मशी ।

है कि तमाखूसे अजीर्ण होता है। जर्नल आफ हेल्थ कहता है कि तमाखूका व्यवहार करनेवालोंमेंसे अधिकांश लोग अजीर्णके रोगसे पीड़ित रहते हैं। डाक्टर मॅक अलिस्टर कहते हैं कि तमाखूके व्यसनसे पचनेन्द्रिय और अन्नसे रक्त बनानेवाली शक्ति बिगड़ती है और अन्तमें मनुष्य अजीर्ण विकारके भयंकर दुःखसागरमें डूब जाता है। डॉक्टर स्टीमन्सन कहते हैं कि जठर और नाकके ज्ञानतन्तुओंमें सम्बन्ध होनेसे तमाखू सूँघनेके कारण प्रायः अपच रोग हो जाता है।

हजारों डाक्टरोंकी यही राय है—किन किनके नाम लिये जायँ और किन किनके कथन सुनाये जायँ। इतने ही प्रमाणोंसे तुमको विश्वास हो गया होगा कि तमाखू पचनक्रियामें जरा भी मदद नहीं पहुँचाती, बल्कि पचनक्रियाको बिगाड़कर उल्टे भयंकर रोग पैदा करती है।

किन्तु तमाखूके कट्टर व्यसनी तो यही कहेंगे कि यह सब डाक्टरोंकी बकवक है, हमारा तो अनुभव है कि तमाखू भोजनको भस्म कर देती है। ऐसे दुराग्रहियोंको जब अपनी भूलका कड़वा फल भोग लेना पड़ता है, तब भी यह नहीं समझ पड़ता कि यह फल इनको उनकी भूलके ही कारण मिल रहा है। ऐसे लोगोंके इस प्रकारके कथनका कारण मैं तुमको पहले ही समझा चुका हूँ कि तमाखूमें जठरके ज्ञानतन्तुओंमें सूजन और जागृति पैदा करनेका गुण है और इसीसे तमाखूका रस या धुआँ जठरमें पहुँचनेपर उन ज्ञानतन्तुओंमें खलबलाट सी मच जाती है और इससे भूख लगने जैसा झूठा भान होने लगता है। इससे तमाखू खानेवाले पहले खाया हुआ अन्न पचाये बिना ही फिर खा लेते हैं। परिणाम यह होता है कि उनका जठर दिन दिन निर्बल होता जाता है और उन्हें क्रम-क्रमसे अपचका

रोग हो जाता है। तमाखू सूँघनेवालोंकी भी यही दशा होती है। तमाखूकी एक चुटकी नाकसे चढ़ाते ही दिमागके ज्ञानतन्तु जाग्रत और उत्तेजित हो जाते हैं। इससे तमाखू सूँघनेवाले मान बैठते हैं कि तमाखू सूँघनेसे दिमाग शुद्ध रहता है और शरीरमें फुर्ती आ जाती है। ऐसी धारणाका कारण उनकी शरीरविद्यासम्बन्धी अज्ञानता है। परन्तु तमाखूके विषसे धीरे धीरे उनके ज्ञानतन्तु निर्बल हो जाते हैं, मन्द पड़ जाते हैं और उनको सुस्ती जैसी माल्म होने लगती है। इस सुस्तीको दूर करनेके लिए व्यसनी लोग फिर अपने व्यसनका सेवन करते हैं और ज्ञानतन्तुओंके जाग्रत होनपर उनको माल्म होता है कि तमाखूमें सचमुच ही शक्ति लानेका गुण है। वे यह नहीं सोचते कि घोड़ा चाबुक मारनेसे तेज जरूर चलने लगता है, पर इससे मजबूत नहीं बल्कि कुछ समयमें अड़ियल हो जाता है। यही दशा तमाखू, शराब, गाँजा, भाँग, अफीम आदिकी भी है। नशा करनेपर ज्ञानतन्तुओंको उत्तेजना पहुँचती है और इससे शक्ति आई हुई माल्म होती है, पर नशा उतरते ही ज्ञानतन्तु फिर सुस्त हो जात हैं और इससे नशेबाज उदास और सुस्त हो जाता है। इस उदासी और सुस्तीको दूर करनेके लिए वह फिर अपने नशेका सेवन करता है—नशेको लाभकारी समझकर सेवनकी मात्रा भी बढाता जाता है और इससे उसका दिमाग दिन-दिन निर्बल होता जाता है। ×

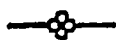
× "तमाखू खाओ, पीओ या सूँघो, चाहे जिस रीतिसे उसका उपयोग करो, पर उसमें जरा भी पोषक गुण नहीं। बल्कि वह एक तीव्र विष है, जो रक्तमें मिलकर और मगज और ज्ञानतन्तुओंपर ठहरकर आरंभमें उनमें जागृति पैदा करता है, पीछे उनकी चेतनाशक्तिको शिथिल कर देता है और अन्तमें उनको मूर्छित और जड़ कर देता है।" —टी० एल० निकोल्स।

जैसे तमाखूसे झूठी भूख लगती है, वैसे ही झूठी प्यास भी लगती है। यह बात सच है कि भोजन पचानेके लिए पानीकी जरूरत होती है; परन्तु घड़ी घड़ी प्यासका लगना रोगकी निशानी है। आरोग्य-रक्षाके नियमानुसार सादा भोजन करनेवालेको घडी घड़ी प्यास नहीं लगती। * घास खानेवाले पशु भी घड़ी घड़ी पानी नहीं पीते। वे सबेरे या शामको एक बार या कभी कभी दो बार पानी पीते हैं, अन्य समय पानी मिलनेपर भी वे नहीं पीते। गरज यह कि सच्ची प्यास लगनेपर पानी पीना और गला सूखनेपर बार बार पानी पीना, इन दोनोंमें बडा अन्तर है। पहले लक्षणसे आरोग्य प्रकट होता है और दूसरेसे रोग। तमाखूसे घड़ी घड़ी प्यास लगती है और पानी पीते रहनेपर भी प्यास बनी ही रहती है। विलायतमें इस प्यासको दूर करनेके लिए बहुतसे लोग शराब पीने लगते हैं + और एक नये व्यस-नकी तौक गलेमें पहिन लेते है।

---

* "जो वस्तुयें जठरके लिए बहुत ही उपयुक्त होती हैं, जो शरीरके लिए सबसे अधिक अनुकूल होती है, उन वस्तुओंसे अधिक प्यास नहीं लगती।" —डाक्टर डबल्यू० ए० आलकॉट।

+ "तमाखू खाने या पीनेसे थूककी ग्रन्थियाँ थूक निकालते निकालते थक जाती हैं और इसीसे तमाखू खाने-पीनेके बाद ब्राण्डी, व्हिस्की आदि शराबोंको गलेके नीचे उतारा जाता है।"—न्यूयार्कमें तमाखूके विरुद्ध स्थापित हुई सभाकी रिपोर्ट।

४—तमाखू तेज़ ज़हर है।

तमाखूका व्यवहार करनेवाले पूछेंगे कि तमाखूमें ऐसी क्या चीज है जिससे उसके सेवनसे रोग हो जाते है? इस प्रश्नका उत्तर सरल है। अफीम या संखिया खानेसे मनुष्य मर क्यों जाता है? कारण, अफीम और सखिया जहर हैं। विच्छूके डंक मारनेसे मनुष्य चिल्लाता क्यो है और सॉपके काट खानेसे मर क्यों जाता है? कारण विच्छूके डकमें और सॉपके मुँहमें जहर है। जो वस्तु मनुष्य-शरीरमें अधिक मात्रामें पहुँचनेपर उसके प्राण ले लेती है और न्यून मात्रामें पहुँचनेपर वल, धातु आदिको क्षीण करके रक्तमें दूपण पैदाकर रोगी वना देती है, उसे जहर कहते हैं। तमाखू भी अफीम या सखियाकी तरह एक प्रकारका जहर है और इस लिए यह भी यदि मनुष्यके शरीरमें जायगा, तो या तो उसे प्राणहीन कर देगा या वीमार वना देगा। वड़े वड़े डाक्टरों, वैद्यो, रसायनशास्त्रियों और वैज्ञानिकोंने सैकड़ो प्रयोगोसे इस वातको सावित कर दिया है कि तमाखू कोई ऐसा वैसा साधारण जहर नहीं है, यह वड़ा ही तीक्ष्ण और प्राणनाशक विप है+।

अन्य अनेक वस्तुओंके समान तमाखूका भी अर्क खींचा जाता है। यदि इस अर्कका केवल एक ही वूँद एक साधारण कदके कुत्तेको

+ इस वातमें जरा भी सन्देह नहीं है कि तमाखू शरीरके भीतर की चमड़ीपर सूजन ला देती है। इतना ही नहीं वल्कि वह एक विप है और वहुत ही तीक्ष्ण विप है।"
—डा० आलकॉट।

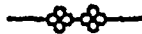
खिला दिया जाता है, तो वह तत्काल ही मर जाता है और दो बूँदोंसे तो बड़े बड़े कुत्ते मर जाते हैं ! छोटे छोटे पक्षी तो तमाखूके अर्ककी गन्धसे ही मर जाते हैं। डा० मसीने लिखा है कि मनुष्यके साथ रहनेसे जिन्हें तमाखूका धुआँ सह्य हो गया था ऐसे कुत्तो और बिल्लियोंकी भी जीभोपर दो बूंद अर्क डाल देनेसे वे तीन चार पलमें ही मर गये हैं। डॉक्टर फ्रेंकलिन लिखते हैं कि पानीमें तमाखूका धुआँ अच्छी तरह मिलनेके बाद उसके ऊपर जो तेल जैसा पदार्थ निकल आता है, उसे एक बिल्लीकी जीभपर चुपड़ दिया गया, तो वह तत्काल ही मर गई। अमेरिकाके इण्डियन लोग तमाखूके पत्तोंमेंसे तेल निकालकर अपने तीरोंके फलोंपर लगाते हैं । उन तीरोंके शरीरमें घुसते ही आहत मनुष्य या पक्षी विषसे मूर्छित हो जाते हैं और हाथ-पाँव मारकर थोड़ी ही देरमें मर जाते हैं। डाक्टरोंने यह भी निश्चय किया है कि जिस आदमीको तमाखू खानेका व्यसन नहीं है, यदि उसे कुछ अधिक मात्रामें तमाखू खिला दी जाती है तो वह मर जाता है । पहले पहल यदि कोई अनभ्यस्त लड़का दो तीन बीड़ियाँ एक साथ पी जाता है तो उसका सिर घूम जाता है, मस्तकमें चक्कर आने लगता है और जहर चढ़नेके सारे लक्षण शरीरमें दिखाई देने लगते हैं। तमाखू खानेवालेके बटुएमेंसे यदि कभी तुमने सुपारीका टुकड़ा निकालकर खाया होगा, तो तुमको उलटी (क़ै) जैसी हुए बिना न रही होगी। तमाखूके पत्तोंको भिगोकर पेटपर बाँध देनेसे बहुतोंको खूब क़ै होने लगती है और कितनोंहीके तो इससे प्राण भी चले जाते हैं। सेंटा सेंटील (Santa Santeuil) नामके एक फ्रेंच कविके शराबके प्यालेमें किसी मूर्खने सूँघनेकी तमाखूकी डब्बी उड़ेल दी, इससे उसकी मृत्यु हो गई ! शराब पीते ही उसके पेटमें

असह्य दर्द होने लगा, खूब कै हुई और वह चौदह घंटेके अन्दर मर गया।

तमाखूका व्यसन—मामूली ही क्यो न हो—उससे नुकसान हुए विना नहीं रहता। डाक्टर रशाका कहना है कि तमाखूके साधारण व्यसनसे भी अजीर्ण, सिरदर्द, चक्कर और फेंफड़ेकी बीमारी हो जाती है। यह भी कहते हैं कि ज्ञानतन्तुओसे सम्बन्ध रखनेवाले जितने रोग होते हैं, उनमेंसे अधिकाश तमाखूसे होते हैं। डाक्टर उडवर्डका कहना है कि तमाखूसे मगजमें रक्त चढ जानेका रोग, गला वैठ जानेका रोग, पित्तका उन्माद, क्षय, मृगी, मस्तकपीड़ा, कंप, चक्कर, अजीर्ण, भगंदर और विक्षिप्तता आदि रोग हो जाते हैं। डाक्टर ब्राउन नामके एक और प्रसिद्ध डाक्टरका कहना है कि तमाखू खाने, पीने या सूँघनेसे चक्कर, सिरदर्द, मूर्च्छा, पेटमें पीड़ा, निर्वलता, कप, स्वरमें घरघराहट, अस्वस्थ निद्रा, भयानक स्वप्न, स्वभावमें चिड़चिड़ापन, वायु, मनमें उदासीनता, और कभी कभी विक्षिप्तता भी हो जाती है।

इस तरह तमाखूसे न जाने कैसे कैसे और कितने भयंकर रोगोंके हो जानेकी संभावना रहती है। छुटपनमें शौकसे या किसीके वताये झूठे लाभोंके लालचसे लोग तमाखूकी आदत डाल लेते हैं; परन्तु अनन्तर ऐसे ऐसे रोग हो जानेसे उनका मनुष्य-जन्म निरर्थक सा हो जाता है। कैसे दुःखकी वात है कि हमारे देशके हजारों वालक, लाखों युवा और प्रौढ पुरुष इस तमाखूके व्यसनके जालमें फँसकर नष्ट हो रहे हैं। जिनके शरीरके सुधारसे, मनके विकाससे, वुद्धिकी उन्नतिसे भविष्यमें देशोन्नतिकी आशा है, ऐसे हजारों विद्यार्थी इस जहरीली वस्तुका व्यसन डालकर

शरीर, मन और वुद्धिको विगाड़ वैठते है, यह देशके लिए साधारण हानि नहीं है ।

५–तमाखूसे अकालमृत्यु ।

वोस्टनके प्रसिद्ध डाक्टर एस० कूपरको दिनभर तमाखू सूँघते रहनेकी आदत थी । इससे उन्हें दिमागकी वीमारी हो गई और उसीमें उनकी अकालमृत्यु हुई । मरनेके वाद देखा गया कि उनकी नाक और दिमागके वीचकी खोखली जगहमें तमाखू (हुलास) का एक वड़ासा गोला वनकर अटक रहा है । मस्तिष्कविद्या–(Phrenology) अर्थात् मस्तक (सिर) और मुँहकी आकृति देखकर मनुष्यके गुण-दोषोंकी परीक्षा करनेकी विद्याके धुरन्धर विद्वान् प्रोफेसर नेल्सन साइजरने लिखा है–" आजकल अत्यन्त तन्दुरुस्त और वलवान् दिखाई देनेवाले मनुष्योंकी भरी जवानीमें मृत्यु हो जाना एक साधारण सी वात हो गई है । ऐसे वहुतसे मनुष्योंकी मृत्यु हृद्रोगसे या दिमागमें रक्त चढ़ जानेके रोगसे वतलाई जाती है । परन्तु यदि तुम इन लोगोकी मृत्युके सम्वन्धमें अच्छी तरह छान-वीन करोगे, तो मालूम होगा कि सौमेंसे पंचानवे मनुष्य तमाखू, काफी या गरम मसालेका वहुत अधिक उपयोग करते थे । हृदय और शरीरके अन्य मुख्य अवयवोंकी सुचारु क्रिया जिन ज्ञानतन्तुओंपर अवलम्वित है, उनको तमाखू, काफी या गरम मसालेसे वड़ी हानि पहुँचती है और इससे इनका नित्य व्यवहार करनेवालोंके हृदय या मस्तिष्कपर अक्सर एकाएक धक्कासा लगता है । नित्य

शरीर अच्छा रहता है, किन्तु एक दिन अचानक ऐंठन या पेटमें शूल होनेसे शरीर खिंचने लगता है, हृदयकी क्रिया बन्द हो जाती है, मनुष्य धपसे जमीनपर गिर जाता है और प्रायः उससे एक अक्षर भी नहीं बोला जाता। न्यूयार्क टाइम्सके सम्पादक डिकन्स तथा हेनरी जे० रेमेण्ड और अन्य सैकड़ों मनुष्योंकी मौतें इसी तरह हुई हैं। ऐसे भी अनेक उदाहरण मेरे अनुभवमें आये हैं कि हृदयमें कोई रोगसा या दर्दसा होता हुआ जानकर पहलेसे ही कई लोगोंने तमाखू और काफी छोड़ दी और उसके बाद १०, २० या ३० वर्ष तक उन्हें कभी वैसा दर्द न हुआ। ब्रुकलिनके बैंकका एक डायरेक्टर बहुत तन्दुरुस्त दिखाई देता था। उसे बीड़ी पीनेकी आदत थी। एक दिन खानेके बाद बीड़ी पीते पीते उसने हाथ फैला दिये, मुँहसे बीड़ी गिर पड़ी, बराण्डेमें चित हो गया और दो मिनटमें उसके प्राण निकल गये!

प्रोफेसर सलिमेनने येल कालेजके एक तरुण विद्यार्थीका करुणा-जनक उदाहरण दिया है। वे कहते हैं कि जब वह कालेजमें भरती हुआ था, तब उसका शरीर बहुत ही मजबूत और हृष्टपुष्ट था। परंतु इसके बाद उसे तमाखूका व्यसन लग गया। वह सारे दिन बीड़ी फूँकने लगा। परिणाम यह हुआ कि थोड़े दिनोंमें ही वह मर गया। बेंगोरकी पाठशालाके प्रोफेसर पोण्डने भी इसी तरह मरे हुए एक दो विद्यार्थियोंके प्रमाण दिये हैं। इस प्रकार तमाखूके व्यवहारसे मनुष्य अपने ही हाथों अपनी हत्या करता है।

जर्मनीमें वहाँके बड़े बड़े डाक्टरोंके मतसे १५ से २० वर्षकी उम्रके जितने मनुष्य मरते हैं, उनमेंसे लगभग आधे तमाखूके व्यसनसे

उत्पन्न हुए रोगोंके कारण मरते हैं। वे स्पष्ट शब्दोंमें लिखते हैं कि "तमाखूसे रक्त जल जाता है, और दाँत, आँखें तथा दिमाग बहुत ही खराब हो जाते हैं। अवलोकनसे पता लगा है कि तमाखूके व्यापारियों और बीड़ी बनानेवालोंके चेहरे निस्तेज, फीके और रक्तहीन होते हैं। उनमें बिरले ही बुढापे तक जीते हैं। किसानोका अनुभव है कि जिस जमीनमें तमाखू बोई जाती है वह जहरीली हो जाती है और जमीनका कस और चीजोंके बोनेकी अपेक्षा इससे बहुत अधिक चूसा जाता है। तमाखूमें नीचे लिखी जहरीली चीजें हैं—कार्बोलिक एसिड, सल्फ्यूरेटेड हाईड्रोजेन, प्रसिक एसिड, पिरिडाइन और पिकोलाइन। इनमेंसे कुछ देरमें और कुछ जल्दी ही अपना प्रभाव दिखाते हैं।

६—स्मृति और बुद्धिका बिगाड़।

संक्षेपमें मैं तुम्हें बतला चुका हूँ कि तमाखू खाने, पीने या सूँघनेसे अनेक प्रकारके रोग हो जाते हैं, तथा इन्द्रियोंकी शक्ति शिथिल हो जाती है और शरीरशास्त्रका यह नियम है कि जब शरीर रोगसे बिगड़ता जाता है या निर्बल पडता जाता है, तब मानसिक शक्ति —स्मरणशक्ति तथा बुद्धि घटती जाती हैं। अँगरेजोंमें एक कहावत है— A sound body has a sound mind—अर्थात् नीरोग सशक्त मनुष्यकी ही मानसिक शक्तियाँ बलवान् होती है, रोगी और अशक्त मनुष्यकी नहीं। इसका कारण स्पष्ट है। शरीरके सारे अवयवोंका पोषण,

प्रतिदिन बननेवाले नये रक्तसे होता है और हमारे मस्तिष्कका भी पोषण —जिसपर कि सारी मानसिक शक्तियाँ अवलम्बित हैं—शुद्ध रक्तसे ही अच्छी तरह होता है। रोगी मनुष्यकी पचनशक्ति निर्बल पड़ जाती है, इससे नया रक्त बहुत थोड़ा बनता है और जो थोड़ासा बनता है, वह भी अशुद्ध और बलहीन होता है। ऐसा निर्बल और उसपर भी थोड़ा रक्त मगजके पोषणके लिए मिलनेसे मगजका निर्बल होता जाना स्वाभाविक है। निर्बल मस्तिष्कमें बलवान् मानसिक शक्तियोंकी आशा रखना उसी तरह वृथा है, जिस तरह तेलहीन दीपकसे मसालके समान उजेला पानेकी आशा। हम लोगोंके शरीरमें मस्तिष्क बहुत ही उच्च श्रेणीकी शक्तियोवाला, सुकुमार और आश्चर्यजनक अवयव है। हमारे शरीरमें जितना नया रक्त रोज बनता है, उसका छठा भाग मस्तिष्कके पोषणमें खर्च होता है और शेष $\frac{5}{6}$ से अन्य अवयवोका पोषण होता है। मतलब यह कि यदि शरीरमें छः तोले रक्त बनता हो, तो एक तोला मस्तिष्कके पोषणमें और पाँच तोले शरीरके अन्य अवयवोंके पोषणमें खर्च होता है। यह तो हुई नियमित रीतिसे चलनेवाले मनुष्यकी बात, परन्तु यदि कोई मनुष्य अनियमित आचरणवाला हो—अर्थात् मानसिक परिश्रम अधिक करता हो, चिन्तित रहता हो, चिड़चिडा और क्रोधी हो, बहुत अधिक विचार करता हो, खूब थक जाने तक विद्याभ्यास करता हो और किसी दुर्व्यसनमें फँसा हो, तो उसके मगजके पोषणके लिए रक्तका छठा भाग ही बस नहीं है, उसको उसकी मेहनतके अनुसार अधिक रक्तकी जरूरत होती है। तमाखूके सेवनसे पाचनशक्ति बिगड़ जाती है और इससे इतना पर्याप्त और शुद्ध रक्त तयार ही नहीं होता, जो मस्तिष्कके पोषणमें काम आवे।

इससे मस्तिष्क दुर्वल पड़ता जाता है और मानसिक शक्तियाँ निस्तेज होती जाती हैं ।

डाक्टर आलकॉटका कहना है कि तमाखूके सेवनसे शरीरको अन्य जो जो हानियाँ पहुँचती हैं, उनकी अपेक्षा स्मरणशक्तिकी हानि वहुत अधिक है । मस्तिष्क और ज्ञानतन्तुओके लिए तमाखूकी सुँघनी सबसे अधिक हानिकारक है । डाक्टर रशका कहना है कि वहुत अधिक तमाखू सूँघनेके कारण डाक्टर मेसिलॉकके वापकी याददाश्त चालीस वर्षकी अवस्थामें ही नष्ट हो गई थी । सर जान प्रिंगलकी स्मरणशक्ति भी तमाखू सूँघनेके अधिक व्यसनसे खराव हो गई थी और तमाखू सूँघना छोड़ देनेपर फिर सुधर गई थी ।

डाक्टर स्टिवन्सन कहते हैं कि तमाखूसे मस्तिष्ककी शक्ति निर्बल पड़ जाती है, समझनेकी शक्ति घट जाती है और स्मरणशक्ति दुर्वल हो जाती है । डाक्टर कलनका कहना है कि ऐसे अनेक उदाहरण मैं दे सकता हूँ कि बुढापा आनेसे पहले ही जिनकी स्मरणशक्ति तमाखूसे नष्ट हो गई है, बुद्धि मारी गई है और ज्ञानतन्तु अतिशय दुर्वल हो गये हैं ।

किन्तु तमाखूके व्यसनसे केवल शक्ति ही नहीं बिगड़ती, बुद्धिको भी हानि पहुँचती है । डाक्टर स्टिवन्सन कहते हैं कि तमाखू बुद्धिका नाश करती है । तमाखू सूँघने, खाने या पीनेसे मस्तिष्क और ज्ञानततु-ओंको हानि पहुँचती है । गवर्नर सलिवान अपने अनुभवसे कहते हैं कि तमाखू मुझे जड़ और सुस्त बनानेमें, मेरे विचार-प्रवाहमें वाधक वननेमें और विषयोके विश्लेषण और विचारोके वर्णन करनेकी मेरी मानसिक शक्तिको निर्वल वनानेमें कभी असफल नहीं हुई । प्रोफेसर

हिचकॉकका कहना है कि शराव, अफीम और तमाखू बुद्धिपर हानिकारक प्रभाव डालती हैं। इद्रियोंको तत्काल हानि पहुँचाती हैं।

यूरोप और अमेरिकाके अनेक स्कूलों और कालेजोंमें तमाखू पीनेवाले और न पीनेवाले विद्यार्थियोकी अनेक वार जाँच की गई है, जिससे पता लगा है कि न पीनेवाले ही प्रायः ऊँचे नम्बरोंमें पास हुए हैं तथा पास होनेवालोंमें अधिक संख्या न पीनेवालोकी ही निकली है और फेल होनेवालोंमें पीनेवाले अधिक निकले हैं। इससे स्पष्ट है कि तमाखू बुद्धिनाशक है।

मेरे मित्रो, तुमने तमाखूके व्यसनके फायदे देखे ? जिस बुद्धि और मनके द्वारा जगतके सव कार्य अच्छी तरहसे सम्पन्न किये जा सकते हैं, वही तमाखूके व्यसनसे विगड़ जाती है। शास्त्रका वचन है–'बुद्धिनाशात् प्रणश्यति' अर्थात् बुद्धिके नाशसे मनुष्य नष्ट हो जाता है।

---

७ आलस्य, गन्दगी, अविवेक और अनीति।

तमाखूसे बुद्धि बिगड़ती है और बुद्धि विगड़नेसे मनुष्यका विनाश होता है, यह पिछले अध्यायमें वताया जा चुका है। अव बुद्धि विगड़नेसे विनाशकी सभावना किस तरह धीरे धीरे होती है, यह जरा विस्तारके साथ वताया जाता है। बुद्धिके विगड़ जानेका अर्थ है उद्योग, स्वच्छता, और सदाचार आदि उन अच्छे अच्छे गुणोंका नाश हो जाना

—जो मनुष्यमें मनुष्यता लाते हैं और जो मनुष्यको सुखी बनाते हैं और उनके बदले आलस्य, अहदीपन, गन्दगी और दुराचरण आदि लक्षणोंका आ जाना, जो मनुष्यको पशुसे भी नीचा बना देते हैं, हजारो प्रकारके दुःख देते हैं और मृत्युके बाद भी उसकी दुर्दशा करते हैं। तमाखूके व्यसनसे इनके अतिरिक्त और भी दुर्गुण हम लोगोंमें घर करते जाते हैं, इसमें जरा भी सन्देह नहीं। तमाखूके व्यसनवाले चाहे जितनी शेखी मारें कि तमाखूसे काम करनेकी स्फूर्ति होती है और दूसरोंकी अपेक्षा हम अधिक काम कर सकते है, पर अनुभवसे यही सिद्ध होता है कि तमाखूके व्यसनमें फँसे हुए लोग बड़े ही आलसी होते हैं; कोई काम करना हो तो तमाखू खाये, पीये या सूँघे बिना काममें उनका जी ही नहीं लगता। इसे स्फूर्ति और उद्योग कहें या जड़ता और आलस्य? तमाखू खाने-पीनेका व्यसन मनुष्यको जितना जल्द आलसी बना देता है, उतना जल्द कोई दूसरा व्यसन नहीं बनता। तुमने बीमार आदमीको उद्योगी और स्फूर्तिवाला देखा है? तमाखूके व्यसनसे जब मंदाग्नि और मस्तिष्कके विविध रोग पैदा हो जाते हैं, तब मनुष्य जी लगाकर शारीरिक या मानसिक परिश्रम कर ही कैसे सकता है? इस प्रकार तन-मनकी निर्बलतासे तमाखूके व्यसनमें फँसे लोग धीरे धीरे आलसी हो जाते हैं।

संसारमें आलस्य मनुष्यका एक बड़ा शत्रु है। पहले तो आलस्यसे गन्दगी बढ़ती है। आलसी लोग चिलमकी राख या बीड़ीके टुकड़े बाहर न फेंककर घरके भीतर ही डाल देते हैं। घड़ी घड़ी थूकने या नाक छिकनेके लिए भला कौन जावे? बाहर घरके भीतर ही वे थूँकते छिकरते हैं और इससे घर बहुत गन्दा हो जाता है। यही नहीं तमा-

खूके व्यसनसे खासकर तमाखू खाने या सूँघनेसे मुँह, नाक, दाढी, मूँछ तक मैले रहते हैं। तमाखू पीनेसे हाथ गन्दे और दुर्गन्धियुक्त रहते हैं। गन्दगी बढनेसे मनुष्य अनीतिमान् हो जाता है। क्यों कि स्वच्छता और नीतिका बहुत गाढा सम्बन्ध है। मन, शरीर और अपनेसे सम्बन्ध रखनेवाली वस्तुओंको स्वच्छ रखना, यह नीतिका प्रधान अग है। किन्तु तमाखूके व्यसनमें फँसे हुए लोग अपने शरीरको और अपनेसे सम्बन्ध रखनेवाली वस्तुओंको साफ नहीं रखते और इससे मनकी स्वच्छता भी धीरे धीरे नष्ट हो जाती है। अँगरेजीमें एक कहावत है—Cleanliness is next to Godliness अर्थात् ईश्वरताको प्राप्त करनेकी पहली सीढी स्वच्छता है। अस्वच्छतासे सदाचरणका नाश होता है।

तमाखूके व्यसनसे मनुष्यमें असभ्यता और अविवेक आ जाते हैं। दूसरोंके सहवासके समय तमाखू खा-पीकर गन्दगी फैलाना और वायुको—जिसमें लोग साँस ले रहे हैं—जहरीला बना देना क्या असभ्यता या अविवेक नहीं है? तमाखूकी पिचकारी चलानेसे या बीड़ीका धुआँ उड़ानेसे पास बैठनेवालोंका जी दुखता और उकता उठता है। दूसरोंको दु:ख पहुँचाना सज्जनताका लक्षण नहीं। नीतिका यह स्पष्ट नियम तमाखूके व्यसनमें फँसे लोग भूल जाते हैं। इस नियमका भग करना सभ्यताका भंग करना है। सभ्यता और विवेक सदाचरणके स्तभ हैं। जिनमें ये गुण नहीं, वे नीतिमान् नहीं माने जा सकते।

यही नहीं, डाक्टर स्टिवेंसन कहते हैं कि तमाखूसे बहुतसे लोग खासकर अनुभवहीन युवक दुराचारोंमें रत हो जाते हैं और इससे उनके तथा उठती हुई सन्तानके स्वास्थ्य, नीति और सुखमें बड़ा व्याघात पहुँचता है।

८—धर्मवृत्ति और सद्गुणोंका नाश।

यह बतलाया जा चुका है कि तमाखूके व्यसनसे सदाचार या नीति नष्ट होती है। सदाचार या नीति धर्मका पाया है और इस कारण सदाचारसे नष्ट मनुष्य धार्मिक नहीं हो सकते। योग-साधकोंने योगशास्त्रके आरभमें ही तमाखूका स्पर्श करनेका निपेध किया है। कारण, तमाखू रजोगुण और तमोगुणको बढाती है और धर्मवृत्तिको नष्ट करती है। प्रायः प्रत्येक धर्ममें तमाखू जैसे व्यसनोसे दूर रहनेका उपदेश दिया है। मुसलमान धर्ममें तमाखू पीनेकी छूट नहीं है। मैथोडिस्ट ईसाइयोने तमाखूका तीव्र विरोध किया था। जॉन इलियट, विलियम पॅन और वास्ली जैसे ईसाई धर्मके उपदेशक भी तमाखूके कट्टर शत्रु थे। तमाखू जैसी सदाचार नष्ट करनेवाली और मलिनताको बढ़ानेवाली वस्तुका सेवन करता हुआ मनुष्य यथार्थ धार्मिक नहीं रह सकता। बाहरसे मैला रहनेवाला मनुष्य मनको कैसे स्वच्छ रख सकता है? सात धातुओंसे बने हुए शरीरको तमाखूके जहरीले परमाणुओसे अशुद्ध और विपमय बनानेवाला मनुष्य मनके दोषों या मनपर जमे हुए सूक्ष्म मैलको कैसे देख सकता है? और यदि देख भी सके, तो उसमें उस मैलको दूर करनेकी प्रवृत्ति कैसे पैदा हो सकती है? मनकी अशुद्धि शास्त्रोंमें पाप कही गई है। पापरूप मैलसे भरा हुआ मनवाला तथा विषरूप मैलसे भरा हुआ शरीरवाला व्यसनी मनुष्य अत्यन्त पवित्र, अत्यन्त शुद्ध और सर्वगुणसम्पन्न परमेश्वरपर कैसे प्रीति पैदा कर सकता है? परमेश्वरपर सच्ची प्रीति हुए विना अचल धर्मवृत्ति नहीं

होती। इस नियमसे तमाखूके व्यसनमें फँसे हुए लोग धार्मिक या धर्मप्रवृत्तिवाले नहीं हो सकते।

ससारमें जन्म लेने, वड़े होने, पैसा कमाने, सासारिक सुखदुःख भोगने और कोई भी अच्छा काम किये विना मर जानेके लिए यह मनुष्य-योनि नहीं मिली है। कुत्ते भी जन्म लेते हैं, इधर उधरके टुकड़े खाकर मोटे ताजे वनते हैं, दुःख-सुखसे दिन पूरा करते हैं और मृत्यु आनेपर मरते हैं। तव मनुष्य-योनि और पशु-योनिमें अन्तर ही क्या रहा? पशुओंकी अपेक्षा वुद्धि आदि मानसिक शक्तियाँ मनुष्यको विशेप मिली हैं। वह पशुओंकी अपेक्षा श्रेष्ठ तभी गिना जाता है, जव कि इन शक्तियोका उपयोग अपने और ससारके कल्याणके लिए पशुओकी अपेक्षा अच्छा करता है। तुमको यदि किसीने साज-सामानसे सजा हुआ सुन्दर वँगला रहनेके लिए दिया हो और उसमें रहकर तुम उसे साफ न रक्खो, उसमें कुत्ते विल्लियोंको मैला कर जाने दो, कीमती साज-सामानकी हिफाजत न रक्खो, हाँडी झाड़ आदि सजावटकी चीजोको तोड़-फोड़ डालो, जगह जगह कूड़े-करकटके ढेर लगा दो, फुलवाड़ीका सत्यानाश कर दो, तो क्या तुम इन कामोके लिए जवावदार नहीं होगे? इसी प्रकार यदि मनुष्य अपने शरीर-रूपी वॅगलेकी, जो उसे मिला है, हिफाजत न करे, तमाखूके व्यसनसे रोग और जहररूपी कूड़े-करकटसे उसे गंदा और मैला कर दे, वुद्धि, धर्मवृत्ति आदि मन और हृदयकी ऊँची शक्तिरूपी साज-सामानको नष्ट कर दे, दुष्ट दुर्गुणरूपी कुत्ते-विल्लियोको उसमें जगह जगह मैला कर जाने दे, अर्थात् मन और शरीरको मैला और पापमय कर दे, ऊँचे सद्गुणरूपी फूलो-फलोंके वृक्षोंको वढ़ने न देकर हृदयरूपी वागमें दुरा-

चाररूपी काँटोके झाड़ उगने और वढ़ने दे, गरज यह कि शरीरका अच्छा उपयोग करनेके वदले उसका मरणपर्यन्त दुरुपयोग करे, तो वह क्या प्रकृति या ईश्वरके निकट जवावदार नहीं होगा ? अवश्य होगा। मनुष्य-योनि इसलिए नहीं मिली है कि दुर्व्यसनमें फँसकर शारीरिक और मानसिक शक्तियॉ इच्छानुसार विगाड़ डाली जायँ, किन्तु इसलिए मिली है कि उसका अच्छा उपयोग किया जाय। उसका जितना ही अच्छा उपयोग किया जाता है, उतना ही अधिक सुख मिलता है। तमाखूके दुर्व्यसनियोंको अपनी शारीरिक और मानसिक शक्तियोंको व्यसनद्वारा नष्ट कर डालनेसे जो जो दुःख मिलते हैं, वे सव मैं तुमको वता चुका हूँ। ये सव दुःख एक एक करके आते हैं। आरभमें यह चेतावनी मिलती है कि शरीरको विगाड़कर तुम ईश्वरी नियमोंको तोडते हो। इस चेतावनीपर यदि तुम ध्यान नहीं देते, तो वड़े वड़े रोगोंके द्वारा चेतावनी मिलती है। इसपर भी यदि नहीं चेतते, तो शरीरके स्थूल दुःखोंके उपरान्त सूक्ष्म दुःख सिर उठाते हैं और इसपर भी न चेतनेवाले मनुष्यको अन्तमें आत्मसम्वन्वी दुःख होते हैं, अर्थात् सद्गुण, धर्मवृत्ति आदि परम कल्याणकारक गुणोंका नाश हो जाता है। यह कोई ऐसी वैसी हानि नहीं है। इस हानिके आगे शारीरिक और मानसिक दुःख तो किसी गिनतीमें ही नहीं हैं। परम कल्याणकारक गुणों और धर्मवृत्तिके रक्षणके लिए महापुरुषोंने ऐसे वड़े वड़े शारीरिक और मानसिक दुःख, जो दूसरोंसे सहे न जा सकें, सहे हैं। सद्गुणों और धर्मवृत्तिकी रक्षाके लिए देह, प्राण, धन, विभव, वड़े वड़े राज्य, प्राणसे भी प्रिय स्त्री, पुत्र, कुटुम्बीजन, मित्र और सर्वस्वको तिनकेके समान माना है। अर्थात् इन सवके नाशकी परवाह

नहीं की है, किन्तु अपने सद्गुणों और धर्मवृत्तिका नाश नहीं होने दिया है। बड़ी बड़ी लालचो और भयोसे भी वे नहीं डिगे हैं। इस प्रकार ससारके महापुरुषोंने जिन सद्गुणों और धर्मवृत्तियोकी रक्षाके लिए बड़े बडे सुखोंको भी छोड़ देना और असह्य संकटोंको भी सहन कर लेना योग्य समझा है और समझते हैं, उन सद्गुणों और धर्मवृत्तियोका मूल्य कितना अधिक होना चाहिए यह तुम सहज ही समझ सकते हो। इस लिए लालचमें पडकर तमाखूका व्यसन अपने पीछे लगा लेना और सद्गुणों तथा धर्मवृत्तियोंका नाश कर देना, यह कितनी वडी भारी भूल है, इसे सामान्य वुद्धिवाले मनुष्य भी समझ सकते हैं। क्या कोई विचारवान् मनुष्य एक पैसेका लाभ और लाख रुपयेकी हानि करना चाहेगा ? कभी नही। किन्तु तमाखूके व्यसनी ऐसा ही करते हैं।

९–रही सही हानियाँ।

इस अध्यायमें मैं उन हानियोंको वतलाना चाहता हूँ, जो तमाखूके सम्बन्धमें कहनेसे छूट गई हैं। किसी किसी मनुष्यके सिर तथा नाकके भीतरके खोखलेपनमें सूक्ष्म जन्तु होते हैं। वहुतसे डाक्टरोकी राय है कि इन जन्तुओंके होनेका कारण तमाखू सूँघनेका व्यसन है। वे कहते हैं कि सूँघनेकी सुगन्धित तमाखूपर मक्खियाँ आदि आकर वैठती हैं और अंडा देती हैं। ये अंडे तमाखू सूँघनेवालेके नाकके द्वारा सिरके खोखलेपनमें चले जाते हैं और उनसे जन्तुओकी उत्पत्ति होती है तथा

अनेक प्रकारकी वेदना होनेकी संभावना रहती है। कहा जाता है कि इसी कारणसे तमाखू सूँघनेवालोंको नासूर हो जाता है।

मूर्खों और शारीरिक परिश्रम करनेवालोंकी अपेक्षा मानसिक परिश्रम करनेवाले विद्वान् मनुष्योंको या कम शारीरिक परिश्रम करनेवालोंको तमाखूसे अधिक नुकसान पहुँचता है।

कितने ही लोग बचपनसे तमाखूके व्यसनी होते हैं। उन्हें प्रत्यक्षमें तमाखूसे कोई बड़ी हानि पहुँची हुई न देखकर लोग यह अनुमान बाँधते हैं कि तमाखूसे कोई नुकसान नहीं होता। यह ठीक है कि शारीरिक संगठनमें अन्तर होनेके कारण बहुतसे मनुष्योंको तमाखूसे होनेवाली कोई बड़ी हानि प्रत्यक्ष नहीं होती, तथापि इससे यह न समझ लेना चाहिए कि उनको तमाखू थोड़ी भी हानि नहीं पहुँचाती। कोई मेहतर यदि शरीरसे पुष्ट दिखाई दे, तो यह न समझ लेना चाहिए कि गन्दगीसे शरीरमें रोग नहीं होते हैं। खेतकी स्वच्छ हवामें सारा दिन पसीना बहानेवाले खेतिहर, मजूर तथा अन्य अधिक शारीरिक परिश्रम करनेवाले तमाखूके व्यसनी होनेपर भी, कोई भारी रोगसे पीडित नहीं दिखाई देते। इसका मुख्य कारण स्वच्छ हवामें साँस लेना और शारीरिक श्रम करना है। स्वच्छ हवा और कसरत तो शरीरमें पैदा हुए रोगोंके लिए रामबाण औषधि है—श्रेष्ठ पौष्टिक दवा है।

तमाखू सबसे अधिक हानि विद्यार्थियोंको पहुँचाती है। निर्बल शरीर और निर्बल मस्तिष्कवालोंके लिए तो वह और भी अधिक भयानक है।

तमाखूके व्यसनमें फँसे हुए लोगोंकी सन्तान प्रायः निर्बल होती है और यदि स्त्री और पुरुष दोनोंको तमाखू खानेका व्यसन होता है,

तो उनके वहुधा संतान होती ही नहीं है। इस देशमें स्त्रियाँ प्रायः तमाखू नहीं पीतीं। पर तमाखू सूँघनेका व्यसन वहुतसी स्त्रियोमें देखा जाता है। कहीं कहीं स्त्रियाँ तमाखू खाया भी करती हैं। तमाखूसे होनेवाले नुकसानोंके विषयमें डाक्टर निकोल्स लिखते हैं—"तमाखू यद्यपि शराव जैसी हानि नहीं पहुँचाती, तथापि वह जीवनका अत्यन्त क्षय करती है। वह खानेकी चीज़ नहीं, किन्तु विष है। किसी भी दवासे ज्ञानतन्तुओंको लगातार उत्तेजित करते रहना रोगकी नीव डालना है। तमाखूसे सारा शरीर तमाखूमय हो जाता है। तमाखू प्रत्येक ज्ञानतन्तुको विषाक्त कर देती है और सतान पैदा होनेमें वाधक वनती है। जहाँ पुरुष और स्त्री दोमेंसे एक ही तमाखूका व्यसनी होता है, वहाँ यह परिणाम इतना अधिक प्रत्यक्ष नहीं होता, पर जहाँ स्त्री और पुरुष दोनो इस व्यसनसे जकड़े होते हैं वहाँ प्रजाकी वृद्धि होना अवश्य रुक जाता है। अमेरिकामें तमाखूके कारखानोंमें काम करनेवाली स्त्रियाँ प्रायः वंध्या होती हैं। जिस राष्ट्रके स्त्री और पुरुष दोनों तमाखू पीते हैं उसकी आवादी घट जाती है, इसलिए तमाखू शरावसे भी अधिक हानिकर है।"

तमाखूसे विद्यार्थियोंके दिमागको जरा भी लाभ नहीं पहुँचता। डाक्टर निकोल्स कहते हैं कि "शेक्सपिअर, वेकन और पूर्वके सव विद्वान् चाय, काफी अथवा तमाखूके विना ही मानसिक कार्य वहुत ही सुन्दरता और उत्तमतासे सम्पादित करते थे, वड़ी वढ़िया वढ़िया कल्पनायें उनके मस्तिष्कसे उद्भूत होती थीं। चाय, काफी, तमाखू ये मनुष्यजीवनके लिए आवश्यक उपकरण नहीं हैं। इसमें कुछ भी सन्देह नहीं कि इनके व्यसनोंसे दूर रहकर हम

१०—औरोंका अपकार ।

व्यसनी अपने दुष्ट व्यसनसे अकेले अपने आपका ही नहीं, औरोका भी बिगाड़ करता है। क्योकि प्रत्येक बुरा काम—चाहे वह मनसे किया गया हो, चाहे वचनसे, चाहे शरीरसे, चाहे गुप्त और चाहे प्रकट—सारी दुनियाको नुकसान पहुँचाता है। जगत्‌रूपी बड़े शरीरका प्रत्येक प्राणी एक एक अवयव है और जिस प्रकार शरीरके प्रत्येक स्थानकी चोट सारे शरीरपर असर करती है, वैसे ही जगत्‌के एक प्राणीका किया हुआ काम जगत्‌के सारे प्राणियोको हानि पहुँचाता है। इसलिए ससारमें किसीको भी मनमाना काम करनेका अधिकार नहीं है। ईश्वरकी अच्छीसे अच्छी रचना जो यह शरीर है, अथवा विद्वानोके शव्दोमें जो यह ईश्वरका मन्दिर है, इसे विगाडनेका किसीको भी अधिकार नहीं है। इसे दुर्गणोसे, दुराचारोसे या व्यसनोसे नष्ट करनेवाले मनुष्य मनुष्य नहीं, विवेक-वुद्धि-हीन पशु जैसे हैं, जो अपने मल-मूत्रसे चाहे जैसी अच्छीसे अच्छी जगहको भी विगाड़ देते हैं।

पहले तो तमाखूके व्यसनी अपना शरीर विगाड़ते हैं। इससे उनके सारे शरीरमें जो विप भर जाता है, वह स्वास, त्वचा आदिके रास्तोसे वाहर होकर हवामें फैलता है और उस हवामें जो लोग साँस लेते हैं उन्हें रोगी वनाता है। उनके मल-मूत्र आदिसे रोगोंके कारण वढते रहते हैं। इस तरह दूसरे निर्दोप मनुष्योको वे विना किसी अपराधके रोगी वनाते हैं। तमाखूके व्यसनियोका शरीर रोगी होनेसे उनका वीर्य भी रुग्ण होता है और इससे उनकी सन्तान तन्दुरुस्त

नहीं होती। ऐसे बालकोंका शरीर, मस्तिष्क और रक्त निर्बल होनेसे उनकी आयु थोड़ी होती है और उसे भी वे बडे दुःखोंसे पूरा करते हैं। इसके बाद उन बालकोंके सयाने होनेपर उनकी भी सन्तान रोगी होती है। पिताके पाप इस तरह पीडी दर पीढी सन्तानमें उतरते आते हैं।

अक्सर पिता जैसे शरीर, मन, बुद्धि, और स्वभाव सन्तानको प्राप्त होते हैं। इमलीके बीजसे इमलीका ही पेड़ होता है, इमलीके ही पत्ते लगते हैं और इमलीके ही फल फलते हैं, मीठे आमके नहीं। इसी तरह आदतका बीज भी पुत्रमें पहुँचता है और प्रायः वही आदत उसकी सन्तानमें भी देखी जाती है। इस आदतका बीज बचपन या युवावस्थामें किसी भी समय अंकुरित हो सकता है। आगे New Age 'न्यू एज' नामक अँगरेजी पुस्तकसे एक प्रमाण दिया जाता है—

"एक अँगरेज हररोज आधी रातको नींदमेंसे उठकर एक प्याला चाय पिया करता था। चाय पीनेके बाद वह फिर सो जाता था और सवेरे तक शान्तिपूर्वक सोता रहता था। उसके एक लड़का पैदा हुआ। पैदा होते ही लड़केकी माँ मर गई और कुछ दिनोंमें बाप भी मर गया। इससे उसे अपने काकाके पास रहना पड़ा। अपने काकाके साथ वह हिन्दुस्थान आया। जब वह बीस वर्षका हुआ, तब एक रातको वह एकाएक जाग उठा और उसे बड़ी इच्छा हुई कि मैं एक प्याला चाह पीऊँ। उसने इच्छा रोकनेका यत्न किया, पर नींद न आनेसे आखिरकार वह उठा और चाय तैयार करके पी गया। इसके बाद बिस्तरेपर लेटते ही उसे नींद आ गई। उसके मनपर इस बातका कोई विशेष असर न पडा। परन्तु दूसरे दिन रातको वह फिर जाग पड़ा और उसे फिर चाय पीनेकी इच्छा हुई। आखिर

उसने फिर चाय पी और चाय पीते ही वह सो गया। दूसरे दिन जब उसने यह बात अपने काकासे कही, तब उसने बताया कि तेरे बापको भी आधी रातको सोतेसे उठकर चाय पीनेकी आदत थी और वह लगातार बीस वर्ष तक रही थी। अब तक इस लड़केको अपने बापकी उक्त आदतकी बिलकुल खबर न थी। आगे तीसरे चौथे दिन भी उसका यही दशा हुई और इस तरह उसे प्रति दिन आधी रातको उठकर चाय पीनेकी आदत पड़ गई। अनन्तर वह विलायत लौट गया। वहाँ उसकी शादी हुई और उसे एक लड़का पैदा हुआ। लड़केकी उम्र छः वर्षकी होनेपर पिता मर गया। इस छः वर्षके लडकेको भी अपने बाप या दादाके इस तरह चाय पीनेकी जरा भी खबर न थी। फिर भी, जब वह लडका जवान हुआ, तब एक दिन वह भी आधी रातको जाग पडा और चाय पीनेकी प्रबल इच्छा होनेसे उसने चाय पी। इस प्रकार नित्य आधी रातको सोतेसे उठकर चाय पीनेकी उसे भी आदत पड़ गई।"

यदि इसी प्रकार पिताका शराब, गाँजा, तमाखू या अफीमका व्यसन पुत्रमें भी आ जाय, तो इसमें आश्चर्य ही क्या है? इस प्रकार व्यसनी मनुष्य केवल अपने आपको ही नहीं, वरन् भावी पीढियोको भी हानि पहुँचाता है। क्या तुम इस पाप या दोषको छोटा मानते हो?

आजकल हमारे देशके भिन्न भिन्न स्थानोमें प्लेगका प्रकोप रहता है। कहा जाता है कि इस रोगके उत्पादक एक प्रकारके सूक्ष्म जन्तु होते हैं, जो मनुष्यके शरीरमें प्रवेश करके रोग पैदा करते हैं। आरोग्यशास्त्रका नियम है कि रोगोंका हमला उन मनुष्योपर अधिक होता है, जिनके शरीरका रक्त बिगड़ा हो, जिनकी पाचनशक्ति दुर्बल

हो गई हो, जिन्हें दस्त साफ न आता हो और जो कमजोर हो गये हों। इसके विरुद्ध आरोग्यशास्त्रके नियमोंके अनुसार आचरण करनेवाले स्वस्थ लोगोंपर रोगोंका आक्रमण वहुत ही कम होता है। व्यसनोसे मनुष्य अशक्त हो जाता है और इसीसे उसे रोगोका शिकार वनना पडता है। शायद अव तुम यह प्रश्न करोगे कि यदि नीरोगी मनुष्योपर रोगोका हमला नहीं होता है, तो तुम व्यसनियोंपर ही सारे ससारमें रोग फैलानेका दोष क्यों मढते हो? इसका उत्तर यह है कि व्यसनरहित मनुष्य भी आरोग्य शास्त्रके जिन नियमोको भङ्गकर अपने शरीरको ऐसा वना लेते हैं कि रोग उन्हें सहज ही अपना शिकार वना सकते हैं, व्यसनी भी उन नियमोको तोडकर तन्दुरुस्ती विगाड़ लेते हैं और साथ ही व्यसनके कारण उनके शरीर वहुत ही अधिक क्षीण हो जाते हैं और तव उन्हें रोग अधिक धर दवाते हैं। व्यसनी और निर्व्यसनी मनुष्यकी तुलना घास और लकड़ीसे की जा सकती है। आगकी चिनगारी पड़ते ही घास एक दम जल उठती है और तव पास पड़ी हुई लकड़ीको भी जलाने लगती है। यही नियम व्यसनी और निर्व्यसनी मनुष्योंपर लागू होता है। रोग पहले व्यसनी मनुष्यको पछाड़ता है और तव उसके ससर्गमें रहनेवाले निर्व्यसनी मनुष्य भी उस रोगके शिकार वन जाते हैं।

प्लेग, हैजा आदि छूतके रोग पहले मनुष्यके शरीरमें ही पैदा होकर वाहर फैलते है और फिर अनुकूल स्थान पाकर वढ़ते जाते हैं। रोगोंके न जाने कितने कारण मनुष्य-शरीरके दुष्ट मलमें तथ उच्छ्वास, पसीना, मूत्र आदि शरीरसे वाहर निकलनेवाले रोगयुक्त स्थूल तथा सूक्ष्म परमाणुओमें छुपे रहते हैं और ये सव कारण अधिकाशमें व्यसनों और

दुराचारोंसे ही उत्पन्न होते हैं। ये परमाणु उन व्यसनियोंके शरीरमेंसे जितने बाहर फैलते हैं, उतने दूसरे स्थानोंसे शायद ही फैलते हों और इस तरह यदि हम व्यसनियोके शरीरको रोगोंका उत्पादक और पोपक कहें, तो अतिशयोक्ति न होगी। कारण उन्हींके शरीरमें रोगोंकी उत्पत्ति होती है, वहीं उनका पोषण होता है और उन्हींके शरीरमेंसे निकलकर रोग संसार भरमें फैल जाते हैं। इससे यह साफ जाहिर होता है कि व्यसनी ही अनेक प्रकारके रोगोंके पिता हैं और उन्हींके कृपाप्रसादसे हजारों प्राणी रोगोंके शिकार वना करते हैं।

तमाखूके व्यसनसे बीमारियाँ ही नहीं फैलती हैं, और भी वड़ी वड़ी हानियाँ होती हैं। इससे देशको दुष्काल और भूखो मरनेकी भयकर आपत्तिका सामना करना पड़ता है। देशकी सम्पत्ति घटती है, निर्धनता वढती है, मनुष्यकी आयुका यथेष्ट उपयोग नहीं होता, और कभी कभी निर्दोष मनुष्योको हजारो लाखों रुपयोंका नुकसान पहुँच जाता है। ऐसा कोई रोग नहीं, ऐसा कोई महाभयंकर सकट नहीं, जिसके सीधे अथवा अप्रत्यक्ष रूपसे व्यसनी अर्थात् ईश्वरके नियमोको तोड़नेवाले मनुष्य कारण न हो। दुःख पापका फल है और ईश्वरके नियमोका पालन न करना ही पाप है। व्यसन ईश्वरीय नियमोंके विरुद्ध हैं, इसलिए पाप हैं और व्यसनसे जो आपत्तियाँ आती हैं वे उसका फल हैं, इसमें कोई सन्देह नहीं।

ससारमें तमाखूकी खपत वहुत अधिक है और इस लिए लाखो नहीं करोड़ो मनुष्य तमाखू पैदा करने और उसका व्यापार करनेमें कमर कसे रहते हैं। इन सवके प्रयत्नका फल क्या है? देवताओ और दैत्योंने समुद्रको मथकर जैसे हालाहल नामका महाभयकर विप निकाला था,

जिसके विषैले प्रभावसे सारी पृथ्वीका नाश होने लगा था, वैसे ही करोड़ों मनुष्योंके प्रयत्नका फल यह हालाहाल तमाखू है, जो हजारो छोटे बड़े रोगोंको उत्पन्न करती है, बड़ी बड़ी प्लेग हैजा जैसी बीमारियोको फैलाती है और सद्गुणोका नाश करके दुराचारका प्रचार करती है।

तमाखू पैदा करनेमें जो जमीन और मेहनत लगाई जाती है, वह यदि अनाज पैदा करनेमें लगाई जाती, तो आज ससारमें अनाज बहुत सस्ता होता और यह असख्य गरीब मनुष्योको—जिनको भरपेट खानेको नहीं मिलता—खानेको मिलता और भूखों मरनेकी आपत्ति घट जाती। समस्त पृथ्वीमें कितनी जमीनमें तमाखूकी खेती होती है, इसके जाननेका कोई साधन नहीं, अर्थात् देशको या ससारको इससे कितनी हानि पहुँचती है, इसका ठीक ठीक हिसाब निकाला नहीं जा सकता; किन्तु मान लो कि हिंदुस्तानमें कमसे कम दस लाख बीघे जमीनमें तमाखू बोई जाती है। इस जमीनमें यदि अनाज बोया जाय, तो वर्षमें तीन चार पैदा होनेसे हरेक बीघेमें बीस बीस मन अनाज पैदा हो और इस प्रकार दस लाख बीघे जमीनमें दो करोड़ मन अनाज पैदा हो और इससे अनाजका संकट कम हो जाय। प्रति दिन एक सेर और सालमें ९ मन अनाज एक मनुष्यके उदरपोषणके लिए पर्याप्त है। सो इस दो करोड़ मन अनाजसे कोई बीस लाख मनुष्योंका भरण-पोषण सालभर हो सकता है। ३० करोड़ मनुष्योंमेंसे यदि ५ करोड़ मनुष्य भी बीड़ी पीते हों और प्रत्येक मनुष्य एक महीनेमें केवल एक ही दियासलाई खर्च करता हो, तो सालमें साठ करोड़ दियासलाइयाँ इस काममें फूँक दी जाती हैं, जिनका मूल्य प्रति दियासलाईका मूल्य दो पाई गिननेसे ६२॥ लाख रुपया हो जाता है और यह प्रायः सारा ही रुपया

व्यर्थ ही विदेशोको चला जाता है। एक आदमी यदि केवल एक पैसे रोजकी वीडी या तमाखू पीता है, तो सालमें इस व्यसनके लिए वह ६ रुपया खर्च कर डालता है और यदि उसकी जिन्दगी ४० वर्पकी गिनी जावे, तो वह अपने जीवनमें लगभग ढाई सौ रुपया तमाखू देवीके चरणोमें अर्पण कर देता है, जव कि अपने कुटुम्वियोको वह एक एक पैसेके लिए तरसाता है और वाल-व्रच्चोंकी दवा-दारूमें एक रुपया खर्च करना भी उसके लिए भारी होता है। इस तरह इस तमाखूके दुर्व्यसनसे देशका करोड़ो रुपया प्रतिवर्ष व्यर्थ व्यय होता है और इससे देश निर्धन वनता जा रहा है।

अतएव जैसे वने तैसे इसे छोड़ देनेका यत्न करना चाहिए। इस यत्नमें तुम्हारा मन कमजोरी दिखावेगा, वह अपने निश्चयसे हट जानेके वहुतसे मौके पावेगा; पर तुम्हें चाहिए कि तुम शूरवीरकी तरह अटल रहो और इसे छोड़कर ही चैन लो। यदि छोड़नेका सकल्प करके तुमने एकाध वार भी मनकी निर्वलताके कारण इसका सेवन कर लिया, तो निश्चय जानना कि तुम फिर मनकी प्रवल इच्छाको न रोक सकोगे। पर यदि एक वार मनको दवा लोगे, तो दुवारा दवानेमें उतनी कठिनता न पड़ेगी और इस प्रकार दृढ़ निश्चयसे तमाखूका व्यसन छूट जायगा। डाक्टर केलागका कथन है कि "तमाखूका व्यसन एक वारगी छोड़ना चाहिए। क्रम क्रमसे छोड़नेमें सफलता प्राप्त नहीं होती। एक वारगी छोड़ देनेसे कोई हानि नहीं होती, उल्टे [illegible] सुधरती है और समग्र शरीरकी तन्दुरुस्ती वढ़ती है।"

समाप्त।